

Krop og sport 2024-2025

Formålet for valgfaget **krop og sport** er at dyrke motion, opleve nye idrætsgrene og socialt samvær. Undervisningen vil blive tilrettelagt i en god balance mellem teori og praksis. Eleverne vil blive inddraget i planlægningen. Vi har gode kontakter til foreningslivet og motionscenter.

Aktiviteter:

Praksis

1. Fodbold på flexbanerne.
2. Aktiviteter på streetmekka
3. Løbeaktiviteter i Vognsbølparken.
4. frisbee golf i nørreskoven.
5. Svømmestadion. Mini-svømme OL.
6. Spinning.
7. Golf på Breinholtgård
8. Crossfit.
9. Curling.
10. Skøjtning på torvet.
11. Boksning.
12. Fodboldgolf i Varde.
13. Padeltennis
14. styrketræning i fitness

Teori

Teori om kost, motion og gode vaner Sundhedshjulet
Kondition

Afbud på teams, hvis man ikke kan deltage pga. skade eller sygdom.

Aktivitetsskalender klar på Teams for resten af året

MC/SB